

# **BIJLAGE**

# **TECHNISCH REGLEMENT**

# **GROEPSSPRINGEN**

WEDSTRIJDREGLEMENT ALGEMEEN 2023 - 2024

## Inhoud

|   |    |
|---|----|
| Hoofdstuk 1 Diverse Bepalingen .....                              | 3  |
| Kleding .....   | 8  |
| Hoofdstuk 2 Juryzaken .....                                       | 9  |
| Taakomschrijving hoofdjurylid.....                                | 9  |
| Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden.....                        | 9  |
| Taakomschrijving moeilijkheidsjury .....                          | 10 |
| Toegestaan verschil van de 2 cijfers van de uitvoeringsjury ..... | 10 |
| Minimale en maximale waarden .....                                | 11 |
| Groepsgrootte.....  | 11 |
| Hoofdstuk 3 cijfer opbouw .....                                   | 12 |
| Algemeen.....   | 12 |
| Opbouw moeilijkheidswaarde voor de breedte-as draaien .....       | 12 |
| Moeilijkheid.....   | 12 |
| Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt) .....                     | 13 |
| Uitvoering (uitgangswaarde 20,0 punt) .....                       | 13 |
| Puntenwaardering A- en B- niveau .....                            | 14 |
| Puntenwaardering C-niveau .....                                   | 14 |
| Bonuspunten .....   | 15 |
| Hoofdstuk 4 Begripsomschrijvingen en uitzonderingen .....         | 16 |
| Herhalingen .....   | 16 |
| Herhalingsregel uitleg .....                                      | 17 |
| Uitzonderingen .....  | 18 |
| Hoofdstuk 5 Tabellen - Aftrekkenwaardes- Punten .....             | 19 |
| Hoofdstuk 6 Tekeningen .....                                      | 22 |
| Handplaatsing bij diverse steunsprongen.....                      | 23 |
| Voorbeeld tekening houdingsfouten en aftrekken: .....             | 24 |
| Tekenschrift .....  | 25 |

## Hoofstuk 1 Diverse Bepalingen

Deze bijlage is van toepassing op landelijke wedstrijden die georganiseerd worden door de LTC Groepsspringen (LTC-GS).

Algemene bepalingen:

### Bepalingen voor uitreiking prijzen finales.

1. Indien er meer dan 1 team/deelnemer op plaatst 1, 2 of 3 eindigt is het cijfer voor de uitvoering bepalend voor de plaats.

### Bepalingen voor de deelnemers/teams

1. Er worden mixed groepen toegelaten voor alle categorieën en alle toestellen. De verhouding dient te zijn:  
De samenstelling van de groep mag uit een mix van dames en heren bestaan, waarbij er geen evenwichtige verhouding in het aantal dames of heren hoeft te zijn. Tijdens de sprongbeurten mag een groep in deze verhouding ook variëren. Het reglement van de damesgroepen wordt hierbij gehanteerd.
2. De springers dienen op te marcheren in het tenue, waarin tijdens de wedstrijd wordt gesprongen.
3. De controle van deelnemers vindt plaats in het "wacht" gebied (Parc-Fermé), voor aanvang van de wedstrijd d.m.v. de uit het loket gehaalde inschrijflijsten. Dit gebied mag na de controle niet meer worden verlaten.
4. De trainer/coach moet te allen tijde in staat zijn (in de ruimste zin van het woord) in te grijpen indien het gevaar dreigt dat er iets misgaat. Wanneer de trainer/coach niet aan deze voorwaarde voldoet, wordt er niet gestart met de uitvoering. De trainer/coach dient op de landingsmat te staan. Voor airtrack/airtumbling geldt een afwijkende bepaling (zie aanvullende bepalingen Airtrack en Airtumbling nr. 2).

### Bepalingen aan vereisten aan de wedstrijdbanen/toestellen

5. De beschikbare aanloop is 25 meter lang.
6. Boven op de landingsmatten wordt een plofmat neergelegd.
7. Groepen mogen hun eigen minitrampoline, springplank en plankoline meebrengen, mits zij het toestaan dat andere verenigingen hier ook gebruik van maken. Deze dienen voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding/toestelcommissie ter keuring te worden aangeboden. De LTC-GS heeft het recht om het door de vereniging meegebrachte afzettoestel te weigeren, indien deze door de LTC-GS niet veilig wordt gevonden. Het oordeel van de LTC-GS is bindend.

Bepalingen voor juryzaken

8. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
9. Het is niet toegestaan om tussen de sprongbeurten gebruik te maken van balletvormen om van positie te wisselen.
10. Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. Hiervoor wordt geen waarde geteld, maar wel uitvoeringsaftrek. De bepaling eerst neerkomen op de handen geldt ook voor de airtrack / airtumbling.
11. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan dit geeft een extra aftrek van de hoofdjury van het eindcijfer.
12. Een **0-beurt** heeft geen moeilijkheidswaarde, maar heeft wel uitvoeringsaftrek en samenstellingsaftrek.
13. 50% of meer van de basiselementen dient in het optreden verwerkt te worden. Indien dit niet het geval is, volgt er een aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort. Dit geldt ook als er 80% van het optreden uit eenzelfde sprongsoort bestaat. Bijvoorbeeld: zijwaartse overslag vormen.
14. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
15. De moeilijkheid van de gezamenlijke sprongseries telt als meer dan de helft van de springers de desbetreffende sprong uitvoert.
16. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken. Deze bepaling geldt niet bij het individueel springen.
17. Herhaling van dezelfde sprong in een volgende beurt, door één van de deelnemende springers van eenzelfde groep is niet toegestaan en leidt telkens tot aftrek.
18. In de keuzebeurt bij toestel springen geldt de volgende bepaling:
  - Als meer dan de helft van de springers een steunsprong springt, is dit een steun sprongbeurt.
  - In alle andere samenstellingen wordt het een vrije sprongbeurt.

### Bepalingen voor aftrekken

19. Voor de waardebepaling van een gezamenlijke serie geldt dat meer dan de helft van de groep eenzelfde element/serie moet springen. Indien er geen meerderheid van eenzelfde sprong/serie is dan is er sprake van een **0 – beurt**.
20. Indien er door het team twee verschillende elementen, drie om drie, in één gezamenlijke sprongbeurt wordt gesprongen geldt dat voor de waarde van de serie een **0** wordt gegeven en de samenstelling jury 3 afwijkingen aftrekt te weten  $3 \times 0,20 = 0,60$  punt. De uitvoeringsjury jureert deze series volgens de geldende regels.

### Aanvullende bepalingen voor Airtrack en Airtumbling:

#### Bepalingen voor de deelnemers

1. Het is toegestaan dat de trainer op de baan staat. De trainer mag echter geen hulpverlening uitvoeren.
2. Bij de airtrack airtumbling moet er aan weerszijden van de baan een trainer, coach of begeleider aanwezig zijn. De trainer, coach of begeleider dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer, coach of begeleider hier niet aan voldoet, wordt er niet gestart met de uitvoering.

#### Bepalingen aan de vereisten aan de wedstrijdbanen/toestellen

3. De aanloop bij airtrack bestaat uit de aanloopbaan. Indien het toestellenpakket niet aanwezig is, is het toegestaan gebruik te maken van het aanloopvlak of 2 reuther planken. De aanloop voor de airtumbling bestaat uit minimaal 1 en maximaal 2 banklengtes.

#### Bepalingen voor juryzaken

4. Sprongen via of over een hindernis op de airtrack / airtumbling zijn niet toegestaan.
5. Het gebruik van een of meer springplanken en/of minitrampolines is niet toegestaan.
6. Een synchroon beurt is niet verplicht maar er mogen maximaal 2 beurten synchroon worden uitgevoerd. Hiervoor geldt een bonus waardering, zie onderdeel, bepaling bonuspunten.
7. De synchroon beurt wordt geteld als:
  - Meer dan de helft van de springers bij 6 springers synchroonspringen
  - Twee van de drie groepjes bij tweetallen synchroonspringen
  - Beide groepjes bij drietallen synchroonspringenAls de samenstellingsjury geen synchroon beurt telt, geeft de uitvoeringsjury geen aftrek voor ongelijkheid in synchronie.

8. Er mag niet meer dan één enkelvoudige sprongbeurt gemaakt worden.
9. Men is verplicht minimaal één serie volledig voorover te springen, deze bepaling geldt niet voor de wedstrijden op C- niveau.
10. Men is verplicht minimaal één serie volledig achterover te springen, deze bepaling geldt niet voor de wedstrijden op het C- niveau.
11. De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de airtrack / airtumbling worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
12. Het gehele optreden moet bestaan uit een logische opbouw in moeilijkheid van acrobatische onderdelen.
13. De acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als achterover worden uitgevoerd, waarbij de verdeling van voorover en achterover uitgevoerde onderdelen gevarieerd en afwisselend moet zijn.
14. In de keuzebeurt geldt de volgende bepaling: als meer dan de helft een enkelvoudig element springt, is dit een enkelvoudige beurt.
15. Punchsalto's zijn alleen toegestaan in de keuzebeurten bij het groepsspringen en bij de individuele wedstrijden in het A – B – C niveau.
16. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
17. In een sprongbeurt mag een element maximaal één keer direct na elkaar worden herhaald. Bijvoorbeeld: arabier en 2x flik-flak mag wel, maar arabier en 3x flik-flak mag niet. Wanneer een element meer dan 2 keer wordt gesprongen, telt de waarde van de 3<sup>de</sup> en volgende herhaling niet. Er wordt, indien nodig, aftrek gegeven in de uitvoering.
18. Bij het A-niveau wordt de moeilijkheidswaarde van het herhaalde element niet geteld, zie hoofdstuk 4, bepaling A-niveau.

#### Bepalingen voor aftrekken

19. In een sprongbeurt mogen maximaal 5 acrobatische elementen geturd worden. De elementen, gesprongen na het 5<sup>de</sup> element, hebben geen moeilijkheidswaarde, wel uitvoeringsaftrek.
20. Indien er drie of meer onderdelen worden geturd, dient er minimaal één element met handplaatsing in de serie verwerkt te zijn. Indien niet voldaan wordt aan deze eis is het een **0-beurt**.



21. In een sprongbeurt dient de moeilijkheid van het laatste element gelijk of oplopend te zijn ten opzichte van het voorlaatste element, met uitzondering van saltovormen. Is dit niet het geval wordt de waarde wel geteld, er volgt echter een aftrek samenstelling.
22. Tijdens de keuzebeurt mag er maar één springer tegelijk op de airtrack of airtumblingbaan zijn.
23. Salto's zullen niet als herhalingen worden beschouwd als zij worden voorafgegaan door een andere voor beweging. Dit geldt voor het A-niveau. Eenzelfde saltovorm met landing op 2 voeten of uitstapsalto worden als 2 verschillende salto's beoordeeld, zie hoofdstuk 4, bepaling A-niveau.
24. De volgende handelingen worden als een onderbreking beschouwd.
  - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
  - Het op de airtrack of airtumbling vallen tijdens de sprongserie.
  - Met gelijk welk deel van het lichaam buiten de airtrack of airtumbling de grond raken. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, als de landing plaatsvindt op de landingsmat.
  - De airtrack of airtumbling aanraken met enig deel van het lichaam anders dan de handen of voeten, met uitzondering van koprol en handenstand doorrolvormen voor het C- niveau.
  - Onderdelen uitvoeren zonder draaiingen in de breedte as, maar wel een lengteas draaiing, bijvoorbeeld streksprong ½ draai.
  - Geholpen worden door de trainer/coach of zijn plaatsvervanger.
  - Bij het niet door turnen van het volgende element op de airtrack of airtumbling, bijvoorbeeld de radslag – radslag, radslag – arabier.
25. Er wordt geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde gerekend voor de sprong die oorzaak was van de onderbreking, maar de serie mag wel worden afgemaakt.  
Voor de onderdelen, gemaakt na de onderbreking, geldt geen waarde maar wel uitvoeringsaftrek.

## Kleding tijdens het deelnemen aan de wedstrijden bij het Groepsspringen

De algemene kledingregels zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement 3.5.01 van de KNGU.

De springers aan deze wedstrijden dienen correcte sportkleding te dragen. Voorwaarde is, dat alle tijdens deze wedstrijden te dragen kleding, schoon en fris is. Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken en dergelijke, dienen in het 'Parc Fermé' achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijvoorbeeld trainingspakken.

Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijdonderdeel van deze wedstrijden, gelden de volgende regels.

1. Een groep moet uniform gekleed zijn. Met uitzondering van eventuele sokken en turnschoenen.
2. Voor dames jeugd, dames junioren en dames senioren geldt: een turnpakje waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen, van een zelfgekozen kleur, mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
3. Voor heren jeugd, heren junioren en heren senioren geldt: turnshirt, turnbroekje, turnpantalon waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen van een zelfgekozen kleur mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
4. Voor een mixed team geldt: de sportkleding van zowel de dames als de heren dient op elkaar afgestemd te zijn. Hierbij geldt niet dat de kleuren exact hetzelfde dienen te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel op elkaar afgestemd te zijn.
5. Voor de trainer/coach geldt: sportkleding, bijvoorbeeld trainingspak en sportschoenen. Vrijtijdskleding is niet toegestaan. Dit geldt ook voor de assistenten die in de baan aanwezig zijn.



## Hoofdstuk 2 Juryzaken

### A-, B- en C-niveau

Bij wedstrijden georganiseerd door de LTC-GS streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 4 juryleden in te zetten. Naast het juryteam is er een chef de jury, waarbij een eventueel vragen of een protest tegen de score kan worden ingediend. Dit kan alleen over het cijfer voor de samenstelling.

Het juryteam bestaat uit:

- Moeilijkheidsjuryleden bij MT – MT Springtoestel 1 team van 2 juryleden.
- Moeilijkheidsjuryleden airtrack 2 teams van 2 juryleden.
- Moeilijkheidsjuryleden airtumbling 2 of 3 moeilijkheidsjuryleden.
- Eén jurylid van bovenstaande vermelde opstelling wordt benoemd tot hoofdjurylid.
- Uitvoeringsjuryleden een team van 2 juryleden.

Het eindcijfer bestaat uit het gemiddelde van de uitvoeringsjuryleden vermeerderd met het moeilijkheids- en samenstellingscijfer.

### Taakomschrijving hoofdjurylid

1. Controle, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het desbetreffende wedstrijdonderdeel als omschreven in het wedstrijdreglement.
2. Controle van de juistheid van het eindcijfer.
3. Teken geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Correct reageren wanneer de leiding van de groep zich voor aanvang en na beëindiging van het optreden van de groep meldt.
5. Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
6. Toepassing van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijd kleding, het dragen van sieraden, banden en dergelijke als ook het niet presenteren van de groep voor en na het optreden. Zie onderdeel E, aftrek door het hoofdjurylid.
7. Beoordeling of een trainer voldoende capabel is om te kunnen ingrijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan, zo nodig, de wedstrijd stilleggen.
8. Vaststelling of de trainer qua houding een vertrouwen uitstraalt richting de springer, juryleden en toeschouwers. Indien er geen sprake is van een positieve en actieve uitstraling, mag er niet gestart worden met de wedstrijd.

### Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen en de aftrekken voor de technische uitvoering noteren.

### Taakomschrijving moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de technische waarde van de gesprongen series.
3. Het bepalen van een bonus voor:
  - Originaliteit
  - Virtuositeit
  - Aantal steunbeurten toestelspringen
  - Aantal synchroon beurten airtrack-  
airtumbling.
4. Het aftrekken voor samenstelling fouten.

### Toegestaan verschil van de 2 cijfers van de uitvoeringsjury

#### Groepsspringwedstrijden

Het verschil mag niet groter zijn dan:

Minitrampoline met of zonder Steuntoestel (kast, pegasus, tafel)

- 0,3 punt bij 17 en meer punt
- 0,5 punt van 15 tot 16,9 punt
- 1,0 punt van 10 tot 14,9 punt
- 1,5 punt bij minder dan 10,0 punt

Airtrack – Airtumbling:

- 0,5 punt bij 17 en meer punt
- 0,7 punt van 15 tot 16,9 punt
- 1,5 punt van 10 tot 14,9 punt
- 2,0 punt bij minder dan 10,0 punt

Individuele wedstrijden met uitzondering van een airtrack / airtumbling wedstrijd

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,2 punt bij 3,5 punt en meer
- 0,3 punt bij 2,6 tot 3,4 punt
- 0,5 punt bij 2,5 punt of minder

Individuele wedstrijden airtrack / airtumbling

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,3 punt bij 7,0 punt of meer
- 0,5 punt bij 6,5 tot 6,9 punt
- 0,8 punt bij 6,4 punt of minder

Waarbij telkens de laagste score bepalend is voor het bepalen wat het maximale verschil tussen de cijfers van de uitvoeringsjury mag zijn.

### Minimale en maximale waarden

In bijlage "Nieuwsbrief LTC-GS wedstrijdzaken" bij het Technisch Reglement Groepspringen zal per seizoen vermeld worden welke minimale en maximale waarden gelden voor de diverse categorieën en toestellen. Dit kan per seizoen verschillen.

Indien meer waarde wordt gesprongen dan maximaal is toegestaan in het desbetreffende niveau, dan wordt de maximaal toegestane waarde gehanteerd voor het cijfer moeilijkheidswaarde van de gesprongen beurt(en) en volgt er door het hoofdjurylid een aftrek van 1,0 punt.

Voor de individuele wedstrijd geldt dat indien men boven de maximale waarde springt, het een **0 beurt** wordt. De geldende samenstellings- en uitvoeringsaftrek blijven wel van toepassing.

Als er met minder waarde wordt gesprongen dan is verplicht in het desbetreffende niveau, dan is het een **0-beurt**. De geldende samenstellings- en uitvoeringsaftrek blijven wel van toepassing.

### Groepsgrootte

Voor jeugd, junioren en senioren: zes tot en met negen springers. Tijdens het inschrijven via het loket kunnen er per team nog 4 extra deelnemers worden toegevoegd als reserve springers. Zodat er indien er blessures ontstaan tijdens het moment dat het loket gesloten is en de datum van de wedstrijd, er voldoende mogelijkheden zijn om toch met een team mee te kunnen doen zonder dat u moet betalen.

In iedere sprongbeurt moeten minimaal 6 springers de serie springen. Dit behoeven niet dezelfde 6 springers te zijn. De trainer mag per sprongbeurt de groep anders samenstellen. Het aantal springers dat deelneemt aan de 1<sup>ste</sup> sprongbeurt (minimaal 6) vormt ook het aantal springers dat aan de volgende beurten moet deelnemen. De verhouding in een mixed groep is beschreven in hoofdstuk A, bij bepaling 1.

## Hoofdstuk 3 cijfer opbouw

### Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen.

- Moeilijkheid
- Samenstelling
- Uitvoering
- Bonus.

Opbouw moeilijkheidswaarde voor de breedte-as draaien

Normaliter moet een oefening opgebouwd worden op basis van oplopende moeilijkheid. Het is echter toegestaan om breedte-as draaien als volgt te springen:

- Als 1<sup>ste</sup> alle enkelvoudige breedte-as draaiingen
- Als 2<sup>de</sup> alle tweevoudige breedte-as draaiingen
- Als 3<sup>de</sup> alle drievoudige breedte-as draaiingen

Bijvoorbeeld:

|         |                                |          |                               |
|---------|--------------------------------|----------|-------------------------------|
| Beurt 4 | Streksalto 1 ½ draai           | 1,1 punt | Enkelvoudige breedte-as draai |
| Beurt 5 | Streksalto 2/1 lengte as draai | 1,6 punt | Enkelvoudige breedte-as draai |
| Beurt 6 | Dubbele hurksalto              | 1,3 punt | Tweevoudige breedte-as draai  |

Dit geeft geen aftrek in de samenstelling, mits het gemiddelde van de 1<sup>ste</sup> keuzebeurt gelijk of hoger is dan de verplichte serie met de hoogste moeilijkheidswaarde (in dit voorbeeld dus minimaal 1,6 punt). De 2<sup>de</sup> keuzebeurt dient dan weer gelijk of hoger te zijn dan de vorige beurt. Deze opbouw geldt dus ook voor de volgorde van moeilijkheid van de springers binnen een betreffende keuzebeurt.

### Moeilijkheid

Voor elk toestel zijn er moeilijkheidswaarden voor de elementen.

- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt gewaardeerd.  
Als een dubbele salto, 1x hurk - 1x hoek wordt gesprongen, wordt de waarde van de totale sprong 1,3 (2x hurk).
- Het gemiddelde van de 6 hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepaalt de moeilijkheidswaarde van de groep in de keuzebeurten. Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

### Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

Voor elk toestel zijn er twee in bijlage Toestellen A – B - C opgenomen speciale eisen en daarnaast algemene samenstellingseisen. Eén van de speciale eisen is vast omschreven en de tweede eis heeft een minimale waarde. Een van de speciale eisen is een vast omschreven sprong/beweging en de tweede eis een minimale waarde. De voorgeschreven eisen mogen moeilijker gesprongen worden mits de uitgangshouding en de houding tijdens de sprong niet veranderd.

Bijvoorbeeld:

Eis:

Dubbele salto gehurkt  
Handenstandoverslag ½ draai uit  
Arabier flik flak streksalto

Mag gesprongen worden als:

Dubbele salto gehurkt lengteas draai  
Handenstandoverslag 1/1 draai uit  
Arabier flik flak flik flak streksalto

De eis handenstand overslag met ½ draai mag **niet** gesprongen worden als een handenstand overslag met een ½ draai in de aanzweeffase. De reden hiervoor is dat de uitgangshouding niet veranderd mag worden ten opzichte van de voorgeschreven eis.

### Uitvoering (uitgangswaarde 20,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de gekozen bewegingen uitvoert. De afrek vindt als volgt plaats.

- Kleine fouten 0,1 punt per keer, per springer
- Middelhout fouten 0,2/ 0,3 punt per keer, per springer
- Grote fouten 0,4/0,5 punt per keer, per springer

Bij het groepsspringen voor clubteams worden de punten van de drie hoogste toestellen opgeteld en dat bepaalt het eindresultaat.

Het volgende definieert de juiste houding bij:

- Gestrekte houding: heuphoek 180 graden, kniehoek 180 graden.
- Gehoekte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 180 graden.
- Gehurkte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 135 graden of minder.
- Puckhouding: geldt alleen voor meervoudige salto's met draaien.

Voor de overslag – salto (steunsprong) geldt de juiste houding van de schouders als omschreven in de gestrekte heuphoek houding. Dit geldt voor arm-romphoek met betrekking tot techniek- en houdingsfouten.

### Puntenwaardering A- en B- niveau

Dames/heren senioren, junioren en jeugd

|   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen) : | --- | punt               |
| Samenstelling (maximaal te behalen punten)                  | :   | 5,0 punt           |
| Uitvoering (maximaal te behalen punten)                     | :   | 20,0 punt          |
| Bonus (maximaal te behalen punten 0,7 + 0,3)                | :   | 1,0 punt           |
| Bonus voor het springen van 6/7/8 steunbeurten              | :   | 0,3/0,6/0,9 punt   |
| Bonus voor synchroon springen. (Maximaal 2 beurten)         | :   | 0,5 punt per beurt |

Een oefening bestaat uit 8 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

### Puntenwaardering C-niveau

Dames/heren senioren en junioren

|   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen) : | --- | punt               |
| Samenstelling (maximaal te behalen punten)                  | :   | 5,0 punt           |
| Uitvoering (maximaal te behalen punten)                     | :   | 20,0 punt          |
| Bonus (maximaal te behalen punten 0,7 + 0,3)                | :   | 1,0 punt           |
| Bonus voor het springen van 6/7/8 steunbeurten              | :   | 0,3/0,6/0,9 punt   |
| Bonus voor synchroon springen (maximaal 2 beurten)          | :   | 0,5 punt per beurt |

Een oefening bestaat uit 8 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Dames/heren jeugd

|  |     |                    |
|--|-----|--------------------|
| Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen): | --- | punt               |
| Samenstelling (maximaal te behalen punten)                 | :   | 5,0 punt           |
| Uitvoering (maximaal te behalen punten)                    | :   | 20,0 punt          |
| Bonus (maximaal te behalen punten 0,7 + 0,3)               | :   | 1,0 punt           |
| Bonus voor het springen van 5/6 steunbeurten               | :   | 0,4/0,9 punt       |
| Bonus voor synchroon springen (maximaal 2 beurten)         | :   | 0,5 punt per beurt |

Een oefening bestaat uit 6 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

### Bonuspunten

In de hiernavolgende tabel zijn de bonuspunten opgenomen.

| Bonus   | Optellen       |
|---|----------------|
| Virtuositeit A-, B- en C- niveau  | 0,1 – 0,3 punt |
| Originaliteit A-, B- en C- niveau   | 0,1 – 0,7 punt |
| Springtoestel dames/herenjeugd op C-niveau: met een serie van 6 beurten bij |                |
| - 5 steunbeurten  | 0,4 punt       |
| - 6 steunbeurten  | 0,9 punt       |
| Springtoestel overige: serie van 8 beurten                                  |                |
| - 6 steunbeurten  | 0,3 punt       |
| - 7 steunbeurten  | 0,6 punt       |
| - 8 steunbeurten  | 0,9 punt       |
| Airtrack - airtumbling, per synchroon beurt (maximaal 2 beurten)            | 0,5 punt       |

- De originaliteitspunten worden slechts gegeven als alle springers die het betreffende element (zie originaliteitstabellen bijlage Toestellen A – B - C) springen, het element in een sprongbeurt zonder grote fouten uitvoeren. Indien het element met 5 of meer springers wordt gesprongen is hiervan sprake als de uitvoering met minder dan 1,5 punt aftrek plaatsvindt. Voor airtrack / airtumbling is hiervan sprake als met minder dan 2,0 punt aftrek wordt gesprongen. Indien het element met 3 of 4 springers wordt gesprongen, worden de originaliteitspunten gegeven als sprake is van een uitvoering met minder dan 0,8 punt aftrek. Voor airtrack / airtumbling is hiervan sprake als met minder dan 1,0 punt aftrek wordt gesprongen. Bonuspunten voor originaliteit worden niet toegekend als een element door één of twee springers wordt gesprongen.
- De bonuspunten worden alleen aan een groep gegeven en niet aan individuele springers.

## Hoofdstuk 4 Begripsomschrijvingen en uitzonderingen

### Begripsbepalingen

1. **Verbinding:** Verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt. Verschillende sprongen verbonden door een tussen hup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
2. **Serie:** Dezelfde sprongen direct na elkaar verwerkt. Dezelfde sprongen verbonden door een tussen hup blijven aparte sprongen en worden niet als een serie beoordeeld.
3. **Beurt** Een sprongbeurt van maar 1 element.
4. **Optreden** Het aantal sprongbeurten, 6 of 8.
5. **Synchroon:** Met 2 of meer springers een of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
6. **Punchsalto:** Een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt. Punchsalto kan zowel in voorwaartse als de achterwaartse richting gesprongen worden.
7. **Zweefmoment:** Een moment in een element, dat minimaal op de horizontale lijn of daarboven dient te worden uitgevoerd.
8. **Kaats:** Een moment in een element waarbij de lijn van het lichaam een lichte/minimale stijging moet ondergaan.

### Herhalingen

In het A-, B-, C-niveau bij pegasus, tafel en kast met minitrampoline of plankoline.

Op deze toestellen mag geen enkel element herhaald worden. Indien dit wel gebeurt, wordt er geen moeilijkheidswaarde geteld maar wel aftrek in de uitvoering.

Verschillen A-, B-, C-niveau met betrekking tot herhaling bij airtrack / airtumbling.

### A-niveau

Met uitzondering van arabieren, flikflakken, tempo salto's en handenstand overslag mag geen enkel element worden herhaald gedurende het optreden. Saltovormen mogen wel herhaald worden, mits ze uit een andere voor beweging komen.

### B- en C-niveau

Een volledige sprongbeurt mag niet worden herhaald. De moeilijkheidswaarde van deze herhaling wordt niet geteld.

Loopsalto's en salto's met landen op 2 voeten zijn verschillende salto vormen. Dit geldt voor alle niveaus.



### Herhalingsregel uitleg

Voor de herhalingsregel geldt de volgende definitie.

Als een afwijkende sprong, aftrek van 0,2 punt, in een volgende beurt gesprongen wordt, wordt er gekeken naar de beurt waarin dit element het **minst** gesprongen is. In die beurt wordt de afwijking (0,2 punt) + herhalingsaftrek (0,2 punt) per keer toegepast. Dit geldt voor de verplichte beurten. In de keuzebeurt mag geen enkele sprong herhaald worden.

Voorbeeld 1: Beurt 4: de afwijking is: streksalto ½ draai, in beurt 6 wordt deze nogmaals gesprongen door heel de groep. De afwijking wordt geteld in beurt 4 plus dat deze afwijking ook als herhaling geteld wordt. Dit betekent dat het jurylid, na afloop van de series, kijkt naar eventuele herhalingen.

Herhaling in de keuzebeurten

Voorbeeld 2: Een sprong, die in keuzebeurt 1, 5x wordt gesprongen en deze komt ook 3x voor in keuzebeurt 2, dan geldt de volgende regel: in de 2<sup>e</sup> keuzebeurt wordt deze als herhaling geteld, dus  $3 \times 0,2 = 0,6$  aftrek. Hier wordt ook geen technische waarde gegeven aan de herhalingen.

Bovenstaande regels gelden voor alle leeftijden en alle niveaus.

Als een springer in meerdere beurten eenzelfde sprong herhaalt, dan geldt de volgende regel: per keer terugkijken en dan per keer de regel toepassen, ook hierbij dient men wel de afwijking te tellen.

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| Afwijkende sprongen                     | rek   |             |
| Bv. Beurt 1: 1x ophurken streksprong af | 1x 0,2 = 0,2  | Afwijking   |
|   | 1x 0,2 = 0,2  | Herhaling   |
| Beurt 2: 2x ophurken streksprong af     | 2x 0,2 = 0,4  | Afwijkingen |
| Beurt 3: 1x ophurken streksprong af     | 1x 0,2 = 0,2  | Afwijking   |
|   | 1x 0,2 = 0,2  | Herhaling   |
| Keuzebeurt: 1x ophurken streksprong af  | 1x 0,2 = 0,2  | Herhaling   |
|   | + Moeilijkheidswaarde van deze springer vervalt (nul beurt) |             |

Ophurken streksprong af is het vaakst te zien in beurt 2. Dus daar wordt de sprong herkend. In alle andere beurten wordt de sprong dus wel gezien als een herhaling. Indien deze sprong in de keuzebeurt nogmaals getoond wordt, vervalt de moeilijkheidswaarde van deze springer.

### Uitzonderingen

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag dus maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in genoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in genoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Bij zijwaartse overslagen wordt de spreid- en gesloten vorm gezien als dezelfde sprong. Deze mogen in 1 serie maar in 1 uitvoeringsvorm voorkomen.
- Dit geldt ook voor beide sprongen met meerdere toegevoegde draaien.

## Hoofdstuk 5 Tabellen - Affrekkenwaardes- Punten

Groep en/of individueel springen

| <b>Algemene samenstellingseisen</b>   | Aftrek    |
|---|-----------|
| Te weinig gemaakte sprongbeurten, per beurt, tijdens het optreden   | 0,8 punt  |
| Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt   | 0,2 punt  |
| Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong  | 0,2 punt  |
| Herhalingen van dezelfde sprongen, per springer, per sprong   | 0,2 punt  |
| Wanneer een afwijkende sprong een herhaling is (2x 0,2) per springer  | 0,4 punt  |
| Onjuiste opbouw van de beurten betreffende de moeilijkheid per beurt, met uitzondering van breedte as draaiingen, zie bladzijde 11                        | 0,2 punt  |
| Onjuiste opbouw van de moeilijkheid binnen de keuzebeurten (eenmalig per beurt)   | 0,1 punt  |
| Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens gehele optreden<br>Deze eis geldt niet voor wedstrijden op het C- niveau                                   | 0,5 punt  |
| Te weinig steunsprongen, per beurt  | 1,0 punt  |
| Onder het minimumaantal springers van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt   | 0,5 punt  |
| Elke niet gemaakte sprong, per springer (geldt voor alle beurten)   | 0,5 punt  |
| Steunsprong met steun van één hand  | 0,5 punt  |
| Met minder springers springen dan het aantal waarmee in de 1 <sup>ste</sup> beurt gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 7, 8 of 9 (springers)) | 0,5 punt  |
| Met meer springers springen dan het aantal waarmee in de eerste beurt gestart is, per beurt   | 0,3 punt  |
| Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten per keer   | 0,2 punt  |
| Missen van één samenstellingseis  | 2,5 punt  |
| Missen van twee samenstellingseisen   | 3,5 punt  |
| Meer of minder waarde springen dan de toegestane maximale/ minimale waarde voor het individuele springen  | '0' beurt |
| Tempostoringen in de beurten, per keer  | 0,1 punt  |
| Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten, per keer  | 0,3 punt  |

| <b>Aanvullende samenstellingseisen voor Airtrack / Airtumbling</b>  | <b>Aftrek</b> |
|---|---------------|
| Herhaling van eenzelfde sprong, verbinding en/of serie, per beurt, per springer   | 0,2 punt      |
| Onjuiste opbouw in de beurten, met betrekking tot het laatste element, per beurt, waarde element telt voor moeilijkheid | 0,2 punt      |
| Geen handplaatsing bij 3 of meer elementen  | '0' beurt     |
| Meer dan vijf acrobatische onderdelen in een serie per springer   | 0,5 punt      |
| Geen voorwaartse serie, alleen in het A - B niveau  | 1,0 punt      |
| Geen volledige achterwaartse serie, alleen in het A -B niveau   | 1,0 punt      |
| Meer dan één enkelvoudige sprongbeurt, per beurt  | 1,0 punt      |
| Meer dan twee synchroon beurten, per beurt  | 0,2 punt      |
| Meer dan één springer op de airtrack / airtumbling in de keuzebeurt, per keer.  | 0,2 punt      |

| <b>Uitvoering</b>   | <b>Aftrek</b>  |
|---|----------------|
| Houdingsfouten, per springer  | 0,1 – 0,5 punt |
| Technische fouten, per springer   | 0,1 – 0,5 punt |
| Uit de richting van het toestel   | 0,1 – 0,2 punt |
| Lopen tijdens steunmoment met de handen op het toestel, per keer  | 0,1 – 0,3 punt |
| Val, per springer bij groepsspringen  | 0,5 punt       |
| Val, bij individuele wedstrijden  | 1,0 punt       |
| Actieve hulpverlening, per keer   | 0,5 punt       |
| Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer  | 0,3 punt       |
| Het geven van een teken aan of praten met de springer, per keer   | 0,3 punt       |
| Onvoldoende hoogte of kaats, per springer   | 0,1 – 0,5 punt |
| Ongelijkheid in synchroon werken, per keer airtrack / airtumbling   | 0,2 punt       |
| De vloer aanraken met het lichaam buiten de airtrack of airtumbling. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, de landing mag plaatsvinden op deze landingsmat | 0,3 punt       |

| <b>Aanvulling uitvoeringsafrek bij stabiele landing</b> | <b>Aftek</b> |
|---|--------------|
| Kleine pas, stap of hup                                 | 0,1 punt     |
| Grote pas, stap of hup                                  | 0,3 punt     |
| Meerdere passen, stappen of huppen                      | 0,5 punt     |
| Diepe landing   | 0,3 punt     |

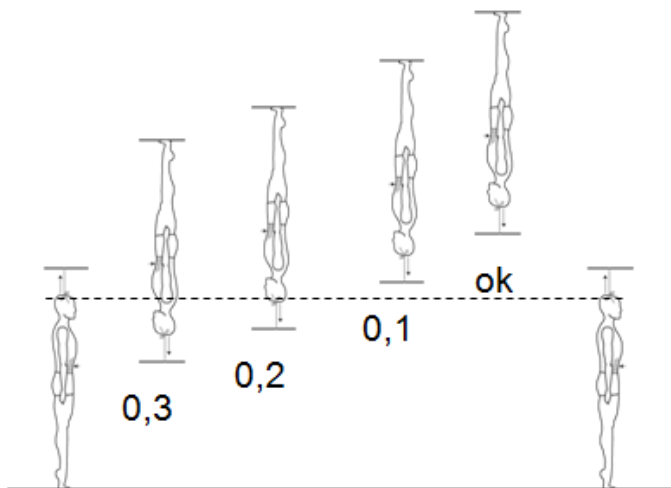
| <b>Aftek door het hoofdjurylid</b>   | <b>Aftek</b> |
|--|--------------|
| Indien met één of meer springers minder springt dan het aantal waarmee gestart is, volgt voor de 1 <sup>ste</sup> en volgende uitvaller een aftek, per springer, per beurt     | 0,5 punt     |
| Incorrecte wedstrijdleding alsook het niet opmarcheren in wedstrijdleding  | 0,2 punt     |
| Incorrecte handelwijze van trainer/begeleider/deelnemer per keer   | 0,1 punt     |
| Onsportief gedrag van trainer/begeleider/deelnemer per keer  | 0,3 punt     |
| Indien zich storende factoren voordoen, veroorzaakt door trainers/begeleiders/deelnemer  | 0,3 punt     |
| Het dragen van sieraden, pols- of armbanden, en dergelijke   | 0,2 punt     |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden  | 0,1 punt     |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden  | 0,1 punt     |
| Wijzigen van de hoogte van het pegasus, tafel of kast zonder toestemming   | 0,5 punt     |
| Het aanbrengen van enige stof of lijnen op het pegasus, tafel, kast en/of aanloopbaan is niet toegestaan. Bij airtrack/ airtumbling is dit met tape toegestaan aan de zijkant. | 0,5 punt     |
| Het maken van aanvullende sprongen per keer, bij ieder toestel   | 1,0 punt     |
| Wanneer een groep 1 beurt minder springt dan vereist (6 springers x 0,5)   | 3,0 punt     |
| Meer springen dan de maximale toegestane moeilijkheidswaarde voor het B en C niveau tijdens groepsspringwedstrijd.   | 1,0 punt     |

De aftekenen van de hoofdjury worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

## Hoofdstuk 6 Tekeningen

Hoogte lichaamsswaartekracht:

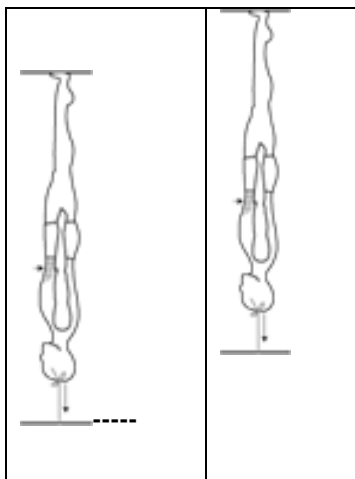
Uitgangspunt is de stijging ten opzichte van het lichaamsswaartepunt.  
Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de springer.  
De juiste hoogte is  $\frac{1}{2}$  x lichaamslengte. Aftrek is 0,1 – 0,5 punt.



Hoogte afzet handen van toestel:

Dit moet een minimale **stijging** vanaf het toestel zijn:

Indien er geen stijging van de schouders is volgt er een aftrek van: 0,1 – 0,5 punt.  
Voor de juiste hoogte kijk men naar de stijging van de schouders van het lichaam..



----- is bovenkant toestel.

## Handplaatsing bij diverse steunsprongen

### Overslag vormen 0 graden ingedraaid

Bijv. Overslag  
Overslag 1/2 draai  
Yamashita  
Overslag salto's

### Zijwaartse overslagen 90 graden ingedraaid

Bijv. Arabier / Radslag  
Arabier 3/4 draai  
Arabier 5/4 draai  
Tsukahara's  
Kasamatsu's

Handplaatsing hoeft  
niet tegelijkertijd  
Achterste hand mag  
verder ingedraaid zijn

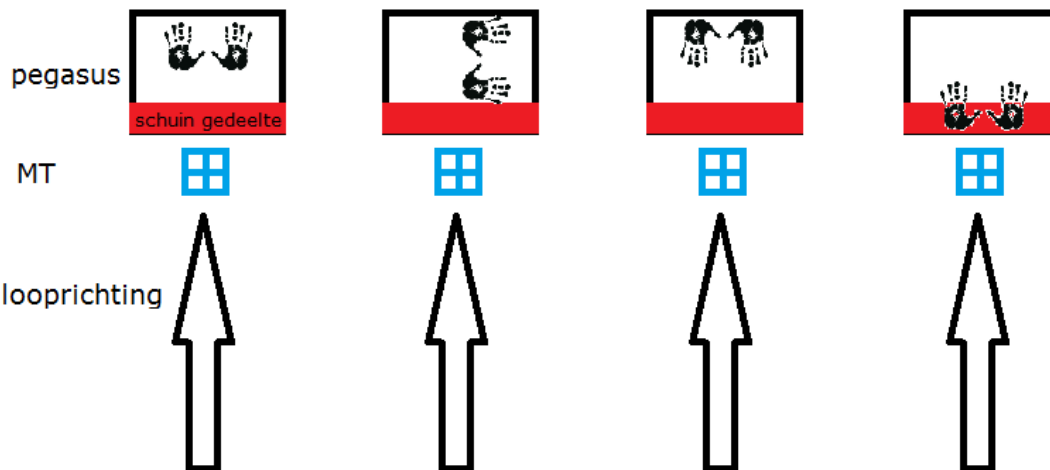
### Overslag vormen 180 graden ingedraaid

Bijv. 1/2 in  
1/2 in - 1/2 uit

Handplaatsing moet  
tegelijkertijd

### Tipsalto's

Overslag salto's  
Maar dan moet de  
schouderhoek  
helemaal open zijn  
bij de steunfase  
(anders is het een  
een tipsalto vorm)


























Voorbeeld tekening houdingsfouten en aftrekken:  
 Let op..... afwijkende armhoudingen zijn geen aftrek

| Aftrekken  | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Gehurkte positie</b><br>SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN<br><i>Hoek bovenlichaam - dijen</i> |     |     |     |     |     |     |
| <i>Spreiding van de knieën</i>   |     |     |     |     |     |     |
| <i>Positie van de handen</i>   |     |     |     |     |     |     |
| <b>Gehoekte positie</b><br>VERTICALE SPRONGEN<br><i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>        |     |     |     |     |     |     |
| <i>Positie van de benen ten opzichte van de horizontale lijn</i>                         |     |     |     |     |     |     |
| <i>Positie van de handen</i>   |     |     |     |     |     |     |
| <b>SPREIDSPRONGEN</b><br><i>Opening van de benen</i>                                     |     |     |     |     |     |     |
| <b>SALTO'S ZONDER SCHROEVEN</b><br><i>Hoek bovenlichaam - benen</i>                      |     |     |     |     |     |     |
| <b>MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN</b><br><i>Hoek bovenlichaam - benen</i>             |     |     |     |     |     |     |
| <b>Gestreckte positie</b><br>SALTO'S ZONDER SCHROEVEN<br><i>Buiging van het lichaam</i>  |     |     |     |     |     |     |
| <b>SALTO'S MET SCHROEVEN</b><br><i>Buiging van het lichaam</i>                           |     |     |     |     |     |     |



## Tekenschrift

| Basiselementen       |   |  |                         |   |     |
|----------------------|---|--|-------------------------|---|-----|
| Koprol v.o.          |    |  | ½ l.a. draai            | 180   | 1   |
| Koprol a.o.          |    |  | 1/1 l.a. draai          | 360   | 2   |
| Radslag              |    |  | 1 ½ l.a. draai          | 540   | 3   |
| Arabier              |    |  | 2 l.a. draai            | 720   | 4   |
| Flik Flak            |    |  | Enzovoorts              |   |     |
| Flak Flik            |    |  | Dubbele Hurksalto v.o.  |    |     |
| Handenstand Overslag |    |  | Dubbele Hoeksalto v.o.  |    |     |
| Tempo Salto          |    |  | Dubbele Streksalto v.o. |    |     |
| Salto v.o.           |    |  | Dubbele Hurksalto a.o.  |   |     |
| Hoeksalto v.o.       |  |  | Dubbele Hoeksalto a.o.  |  |     |
| Streksalto v.o.      |  |  | Dubbele Streksalto a.o. |  |     |
| Salto a.o.           |  |  | Tsukahara               |  | Tsu |
| Hoeksalto a.o.       |  |  | Hoek                    |  |     |
| Streksalto a.o.      |  |  | Strek                   |  |     |